

Программа спортивной подготовки «Прыжки в воду»

Программа реализуется в отделении физкультурно-спортивного образования ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» для обучающихся, прошедших подготовку по предпрофессиональной программе и имеющих разряд «кандидат в мастера спорта».

Программа состоит из двух этапов подготовки:

- совершенствования спортивного мастерства (ССМ).
- высшего спортивного мастерства (ВСМ).

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие спортивный разряд «кандидат в мастера спорта». На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, имеющие звание «мастер спорта России».

Продолжительность обучения — от 3 лет.

Недельный объем тренировочной работы — до 24 часов на этапе ССМ и до 32 часов на этапе ВСМ. Спортсмены занимаются по индивидуальному плану-графику.

Особенность занятий на данном этапе — техническая подготовка становится ведущей по сравнению с другими видами подготовки. Основная работа направлена на совершенствование техники базовых, ранее освоенных элементов, а также освоение более сложных элементов с повышением объемов акробатической и специальной технической подготовки. Увеличивается соревновательная практика.

Подготовка на этапе высшего спортивного мастерства отличается повышением годовых объемов работы до 1664 часов, индивидуализацией подготовки спортсменов с существенным увеличением объемов технической подготовки. На этапах программы возрастают объемы теоретической подготовки, направленной на приобретение специальных знаний о технике выполнения прыжков и закономерностях становления «спортивной формы».